Sadhana

Swami Gyan Visarjana

Italian and English version

- Un oggetto d'oro possiede una determinata forma [o nome]: bracciale, collana, anello e così via. Modificando la forma [o il nome] dell'oggetto, l'oggetto assume nuove sembianze: un bracciale può essere trasformato in una collana, una collana può diventare un insieme di anelli e così via.

- È la forma, dunque, a mutare, ed è la forma ad essere limitata (da se stessa): un bracciale può essere trasformato in una collana e la sua forma (bracciale) è un limite poiché finché il bracciale non viene trasformato in qualcosa di diverso da sé, rimane bracciale e questo è un evidente limite.

- L'oro, di per sé, non ha alcuna forma. La forma è l'unica cosa che può essere sperimentata e, dunque, l'oro in quanto tale, non può essere percepito (sperimentato).

- Non possedendo alcuna forma quindi, l'oro, a differenza di un oggetto, non è percepito, non muta, non è limitato.

- La forma è soggetta a limite e mutamento; l'essenza non è soggetta ad alcun limite né mutamento.

- Scorgendo l'oro nel bracciale o, detta in altri termini, l'essenza nella forma, non vi è più distinzione fra oro e bracciale, fra essenza e forma.

- Ciò che viene definito *realtà* è sinonimo di *esperienza*: viene considerato reale ciò che viene sperimentato [dai sensi]. La realtà esterna passa attraverso i sensi per venire riorganizzata dalla mente ed essere consapevolizzata. Un bracciale *esiste* poiché se ne ha esperienza, ovvero poiché viene captato dai sensi, riorganizzato dalla mente e consapevolizzato.

- Ciò che viene consapevolizzato è, dunque, in ultima istanza, qualcosa che è creato dalla mente: nessuno vede ciò che è *esterno* alla mente, ovvero nessuno ha consapevolezza di un *mondo esterno* a sé. Che esista un mondo esterno alla mente è solamente un pensiero [ovvero è mente].

- Il mondo *esterno*, ovvero ciò che viene chiamato *percezione*, è, dunque, mente. *Mente* sono anche i *pensieri* e le *emozioni*. Percezione, pensiero ed emozione coincidono con la mente.

- Se il bracciale è la forma assunta in un determinano momento dall'oro, la mente è la forma assunta dalla realtà (o esperienza) in un certo istante, realtà che si manifesta, appunto, in varie forme: percezioni (ciò che è definito mondo esterno), emozioni e pensieri.

- L'esperienza (che è esperienza del mondo, delle emozioni e dei pensieri) ha la forma della mente o, anche, la mente ha la forma dell'esperienza.

- L'esperienza muta: sorge e scompare.

- Dell'esperienza fa parte anche quella particolare sensazione definita "io" [io percepisco, io mi emoziono, io penso, io agisco; io scelgo di percepire, io scelgo un'emozione, io scelgo di pensare un determinato pensiero, io scelgo di agire in un certo modo; io nasco, io cresco, io scompaio; e così via].

- Se la mente è la forma dell'esperienza, la coscienza ne è l'essenza.

- Non esiste alcuna esperienza senza che ci sia coscienza di tale esperienza. Se non vi è coscienza del bracciale d'oro, non vi è alcun bracciale d'oro. Se non vi è coscienza della forma, non esiste alcuna forma.

- L'esperienza ha una determinata forma [o nome] definita mente. Modificando la forma [o il nome] dell'esperienza, ovvero modificando la mente, l'esperienza assume nuove sembianze.

- La coscienza, di per sé, non ha alcuna forma. La forma è l'unica cosa che può essere sperimentata e, dunque, la coscienza in quanto tale, non può essere percepita. La coscienza non ha forma alcuna: la mente è la forma della coscienza.

- È la mente (o esperienza), dunque, a mutare, ed è la mente ad essere limitata (da se stessa): un'esperienza può trasformarsi in un'altra esperienza e la sua forma - una esperienza per esempio dolorosa - è un limite poiché finché essa non viene trasformata in qualcosa di diverso da sé, rimane tale e questo è un evidente limite.

- Non possedendo forma alcuna quindi, la coscienza, a differenza della mente (o esperienza), non è percepita, non muta, non è limitata.

- La mente è soggetta a limite e mutamento; la coscienza non è soggetta ad alcun limite né mutamento.

- Scorgendo l'oro nel bracciale o, detta in altri termini, l'essenza nella forma, non vi è più distinzione fra oro e bracciale, fra essenza e forma. Scorgendo la coscienza nella mente, non vi è più distinzione fra coscienza e mente.

- La coscienza è, per definizione, cosciente [di sé]; non avendo forma alcuna, la coscienza è immutabile [non soggetta a trasformazione e, quindi, non soggetta a nascita, crescita e scomparsa] e priva di limiti (e limitazioni).

- Sinonimo di coscienza è il termine "presente". Il presente è coscienza ovvero presenza; il presente, non avendo forma alcuna, è immutabile [non soggetto a trasformazione: non appare, non si modifica, non scompare: ma costantemente è] e privo di limiti.

- La sadhana [pratica spirituale] consiste nel meditare su questi punti [precedentemente illustrati] e sul cercare il più possibile di dimorare in questo momento presente, unico momento che può ricordarci l'essenza ed evitarci, così, l'amnesia riguardo alla verità. Da tale amnesia, infatti, nasce la sofferenza.

- Sofferenza è dimenticare la natura dell'essenza: coscienza, immutabilità, assenza di limiti.
  Scorgendo l'essenza nella forma, non vi è più distinzione fra coscienza e mente, ovvero la mente (esperienza) non è altro che coscienza.

- Poiché la mente (o esperienza) è coscienza e la coscienza non possiede forma alcuna, allora l'esperienza (o momento presente) non possiede alcuna forma. Da ciò deriva che la mente (o esperienza o momento presente) è coscienza immutabile, impercettibile e priva di limiti.

English version

- A golden object possesses a specific form [or name]: bracelet, necklace, ring, and so forth. By altering the form [or name] of the object, the object assumes new appearances: a bracelet can be transformed into a necklace, a necklace can become a collection of rings, and so on.

- It is the form, therefore, that changes, and it is the form that is limited (by itself): a bracelet can be transformed into a necklace, and its form (bracelet) is a limitation, for as long as the bracelet is not transformed into something other than itself, it remains a bracelet, and this is an evident limitation.

- Gold, in itself, has no form whatsoever. Form is the only thing that can be experienced, and thus, gold as such cannot be perceived (experienced).

- Not possessing any form, therefore, gold, unlike an object, is not perceived, does not change, and is not limited.

- Form is subject to limitation and change; essence is subject to neither limitation nor change.

- By discerning the gold in the bracelet, or, in other words, the essence in the form, there is no longer a distinction between gold and bracelet, between essence and form.

- That which is defined as reality is synonymous with experience: that which is experienced [by the senses] is considered real. External reality passes through the senses to be reorganized by the mind and made conscious. A bracelet exists because it is experienced, that is, because it is captured by the senses, reorganized by the mind, and made conscious.

- That which is made conscious is, therefore, ultimately something created by the mind: no one sees what is external to the mind, that is, no one is conscious of a world external to themselves. That an external world exists outside the mind is merely a thought [that is, mind].

- The external world, or what is called perception, is, therefore, mind. Thoughts and emotions are also mind. Perception, thought, and emotion coincide with the mind.

- If the bracelet is the form assumed by gold at a particular moment, the mind is the form assumed by reality (or experience) at a certain instant, a reality that manifests, precisely, in various forms: perceptions (what is defined as the external world), emotions, and thoughts.

- Experience (which is experience of the world, of emotions, and of thoughts) has the form of the mind, or, also, the mind has the form of experience.

- Experience changes: it arises and disappears.

- Part of experience is also that particular sensation defined as "I" [I perceive, I feel emotion, I think, I act; I choose to perceive, I choose an emotion, I choose to think a certain thought, I choose to act in a certain way; I am born, I grow, I disappear; and so forth].

- If the mind is the form of experience, consciousness is its essence.

- No experience exists without there being consciousness of that experience. If there is no consciousness of the golden bracelet, there is no golden bracelet. If there is no consciousness of form, no form exists.

- Experience has a specific form [or name] defined as mind. By altering the form [or name] of experience, that is, by altering the mind, experience assumes new appearances.

- Consciousness, in itself, has no form whatsoever. Form is the only thing that can be experienced, and thus, consciousness as such cannot be perceived. Consciousness has no form: the mind is the form of consciousness.

- It is the mind (or experience), therefore, that changes, and it is the mind that is limited (by itself): one experience can transform into another experience, and its form – a painful experience, for example – is a limitation, for as long as it is not transformed into something other than itself, it remains such, and this is an evident limitation.

- Not possessing any form, therefore, consciousness, unlike the mind (or experience), is not perceived, does not change, and is not limited.

- The mind is subject to limitation and change; consciousness is subject to neither limitation nor change.

- By discerning the gold in the bracelet, or, in other words, the essence in the form, there is no longer a distinction between gold and bracelet, between essence and form. By discerning consciousness in the mind, there is no longer a distinction between consciousness and mind.

- Consciousness is, by definition, conscious [of itself]; having no form whatsoever, consciousness is immutable [not subject to transformation, and therefore not subject to birth, growth, and disappearance] and devoid of limitations.

- Synonymous with consciousness is the term "present." The present is consciousness or presence; the present, having no form whatsoever, is immutable [not subject to transformation: it does not appear, does not change, does not disappear: but constantly is] and devoid of limitations.

- Sadhana [spiritual practice] consists in meditating on these points [previously illustrated] and in seeking as much as possible to abide in this present moment, the only moment that can remind us of the essence and thus prevent us from amnesia regarding the truth. From this amnesia, in fact, suffering arises.

- Suffering is forgetting the nature of the essence: consciousness, immutability, absence of limitations. By discerning the essence in the form, there is no longer a distinction between consciousness and mind, or rather, the mind (experience) is nothing other than consciousness.

- Since the mind (or experience) is consciousness, and consciousness possesses no form whatsoever, then experience (or the present moment) possesses no form whatsoever. From this it follows that the mind (or experience or present moment) is immutable, imperceptible, and limitless consciousness.